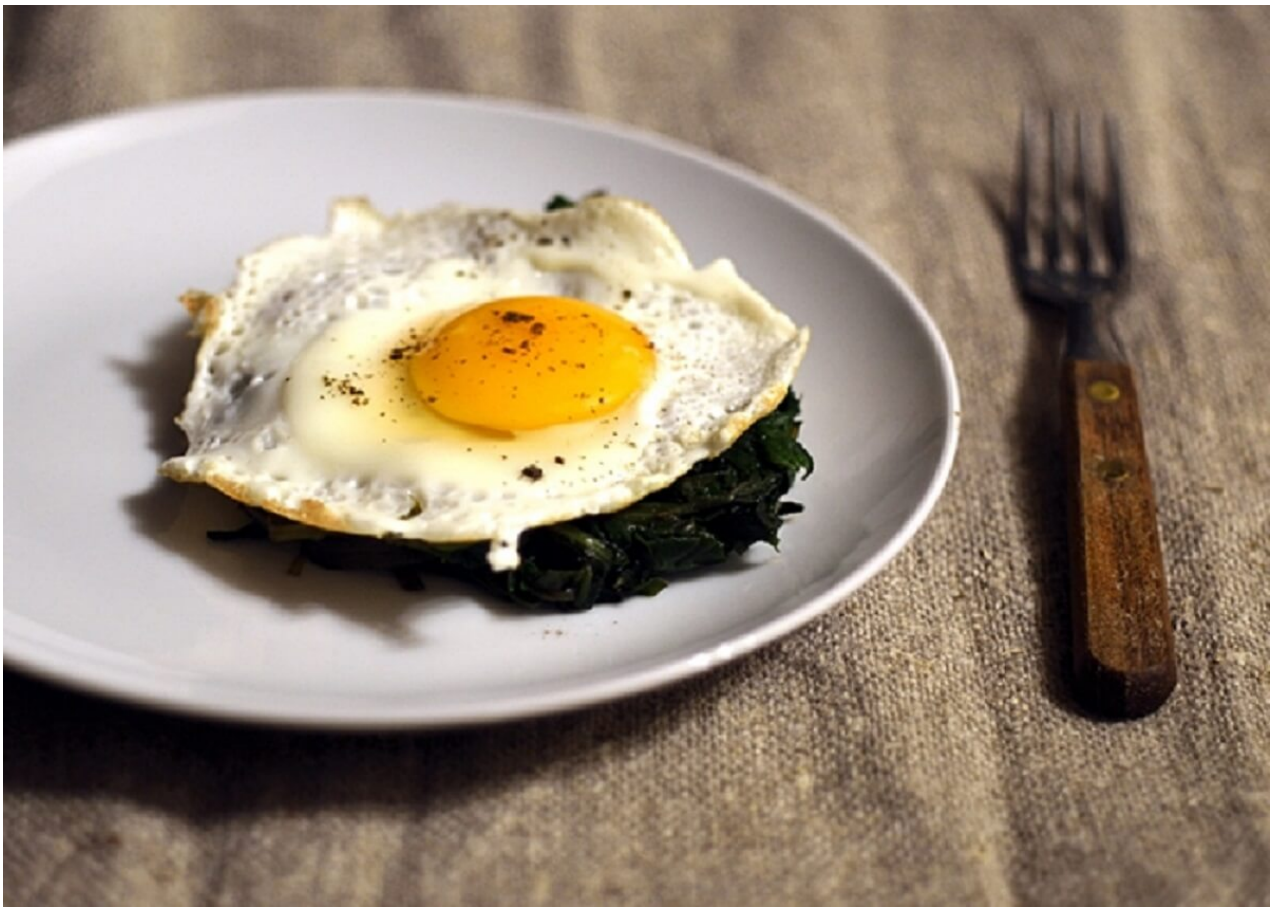

Uova e rosolaccio, il piatto veloce a chilometro zero

Il papavero dei campi non è solo un fiore coreografico. La sua pianta prima della fioritura, può essere consumata come erba cotta o cruda e fare da contorno al posto della più conosciuta cicoria selvatica.

Uova e rosolaccio (Foto © Pamela Mussio).

Il **papavero dei campi o rosolaccio** – da “rosa dei campi” – è una pianta annuale, erbacea, che può raggiungere anche l’altezza di 60 centimetri. Molto diffuso fino a qualche decennio fa sui bordi delle strade di campagna, tra i casali abbandonati e nei prati incolti, ha molto ridimensionato la sua presenza a causa della diffusione di pesticidi ed erbicidi che ne impediscono la nascita.

Se nella stagione della fioritura è facilmente riconoscibile, grazie al caratteristico fiore colorato, la faccenda si fa più complicata quando si tratta di coglierlo ancora sotto forma di piantina. Le foglie sono lunghe e pennate, sparse sul fusto e unite in cespo.

Uova e rosolaccio, piatto veloce e gustoso

È sempre consigliabile **sbianchire le foglie per pochi minuti in acqua bollente** prima del consumo. Sono ottime semplicemente condite con olio e limone, oppure saltate in padella con olio, aglio e peperoncino. Fanno da accompagnamento ideale all’uovo al tegamino o a carni alla griglia.

Eccovi una ricetta per due persone da preparare in pochi minuti.

Ingredienti

- 2 uova fresche biologiche
- 1 mazzetto di rosolaccio
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva qb
- peperoncino qb
- sale qb
- pepe nero in polvere qb.

Procedimento

1. Sciacquate il rosolaccio delicatamente sotto acqua corrente ed eliminate eventuali foglie sciupate. Fatelo sgocciolare in un colapasta.
2. Ricomponete il mazzetto, piegatelo in due parti e tagliatelo a metà.
3. Sbollentatelo in poca acqua non salata per 5 minuti. Scolate.
4. Tagliate a metà lo spicchio di aglio e fatelo rosolare in poco olio extravergine di oliva. Toglietelo, aggiungete il rosolaccio, il peperoncino e un pizzico di sale. Fate insaporire per qualche minuto.
5. Trasferite sul piatto da portata, fate cuocere l’uovo nella stessa padella.
6. Impiattate, spolverando con il pepe nero a piacere.

Data di creazione
03/03/2018
Autore
pamela-mussio